

**Приложение 1 к РПД Теория и методика лыжного спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и  
туристско-рекреационная деятельность  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2. Методические рекомендации выполнению заданий по теме практического занятия**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки документов: конспекта урока (занятия), сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия, приобретения опыта проведения занятий по лыжному

спорту, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, начинается самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия. Обсуждение и анализ занятия совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков написания конспекта занятия по лыжному спорту преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде индивидуальных вопросов.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке конспекта**

Конспект урока – это тот фундамент, который поможет правильно и четко организовать урок и уложиться во временные рамки. Конспект урока должен соответствовать современным требованиям к организации учебного процесса. Цель, задачи и методы должны соответствовать теме урока и возрасту учащихся. Цель и задачи должны быть четко сформулированными и достижимыми. Ход урока должен способствовать последовательному достижению цели и реализации поставленных задач.

Для составления карточки подвижной игры/эстафеты на лыжах необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения подвижных игр/эстафет на лыжах, видов подвижных игр/эстафет на лыжах.

Подвижную игру/эстафету на лыжах следует подбирать исходя из:

- контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.),
- имеющегося инвентаря и оборудования,
- площадки, на которой реализуется подвижная игра,
- раздела учебной программы, тематики занятия.

Подвижная игра/эстафета на лыжах подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к проведению подготовительной, заключительной части занятия**

Алгоритм подготовки к практическим занятиям:

- 1 этап – определение темы занятия
- 2 этап – определение задач занятия
- 3 этап – подробное написание конспекта/сценария
- 4 этап – проведение части занятия/физкультурно-оздоровительного мероприятия
- 5 этап – анализ занятия/физкультурно-оздоровительного мероприятия

### **1.5. Методические рекомендации по подготовке к проведению основной части занятия**

Алгоритм подготовки к практическим занятиям:

- 1 этап – определение темы занятия
- 2 этап – определение задач занятия
- 3 этап – подробное написание конспекта/сценария
- 4 этап – проведение части занятия/физкультурно-оздоровительного мероприятия
- 5 этап – анализ занятия/физкультурно-оздоровительного мероприятия

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к организации и проведению соревнования по лыжному спорту**

Для составления документации к соревнованиям по лыжному спорту необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Документация к соревнованиям по лыжному спорту составляется в зависимости от контингента занимающихся лыжным спортом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 12. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

Соревнования по лыжному спорту проводятся на лыжном стадионе. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Студенту необходимо сформировать судейскую бригаду, подготовить положение соревнований по лыжному спорту, стартовые и итоговые протоколы.

Этапы организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия:

- 1 этап – определение цели соревнований, формирование судейской бригады
- 2 этап – определение участников соревнований, дистанции соревнований
- 3 этап – подробное изложение положений соревнований
- 4 этап – подготовка отчетной документации по итогам соревнований

Для организации и проведения соревнований на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

### **1.7. Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

## **1.8. Методические рекомендации по участие в спортивных соревнованиях в качестве участника**

Соревнования по лыжному спорту проводятся на лыжном стадионе, лыжный поход – по пересеченной местности. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Студенту необходимо внимательно ознакомиться с положением соревнований по лыжному спорту и требованиями к инвентарю и снаряжению, организационными, санитарно-гигиеническими требованиями к лыжному походу и требованиями к медицинскому обеспечению. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Определения, термины и понятия лыжного спорта (2 часа)**

#### **План:**

1. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
3. Основные требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке.
4. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту. Оказание первой медицинской помощи.
5. Предупреждение травматизма.

*Литература:* [1, с. 7-19].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Соблюдение правил при подготовке мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Внешние и внутренние факторы, влияющие на возникновение травм в процессе лыжной подготовки.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте список основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Составьте список основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.

### **Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах (10 часов)**

#### **План:**

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Основы техники спусков и поворотов в движении.
6. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
7. Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах.
8. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов.
9. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.
10. Подготовка мест занятий и организация обучения.

## 11. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

*Литература:* [1, с. 27-82].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Из чего состоит цикл движений попеременного двухшажного хода.
2. Основные методические приемы для обучения ходам.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить схему-карточку для наглядного изучения попеременного двухшажного хода.
2. Составить конспекты занятий для обучения технике выполнения ходов.

## **Тема 4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах (10 часов)**

### **План:**

1. «Школа лыжника».
2. Техника и методика обучения классическим ходам.
3. Техника и методика переходов с хода на ход.
4. Техника и методика обучения коньковым ходам.
5. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.
6. Способы торможений и повороты в движении.
7. Проведение урока по лыжной подготовке по программе начальной школы.
8. Проведение урока по лыжной подготовке по программе средней школы.
9. Проведение урока по лыжной подготовке по программе старшей школы.
10. Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы в условиях Арктической зоны.
11. Техника общего старта с прохождением стартовых ворот, обозначенных флагами.

*Литература:* [1, с. 1-93].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Выделите основные принципы возникновения трудностей при начальном обучении?
2. Как классифицируют способы передвижения на лыжах?
3. По какому признаку лыжные хода делятся на классические и коньковые?
4. Назовите условия применения лыжником того или иного хода?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение простейших упражнений для овладения основами скользящего шага.
2. Закрепить сформированный навык в способе передвижения на лыжах.

## **Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (6 часов)**

### **План:**

1. Подготовка положения о проведении соревнований.
2. Организация и проведение судейской.
3. Жеребьевка
4. Выбор судейской бригады и членов жюри.
5. Проведение соревнований.
6. Подведение итогов соревнований.

*Литература:* [1, с. 99-107].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое спортивные соревнования и для чего они нужны.
2. Какие требования предъявляются к участникам соревнований по лыжным гонкам.
3. Выбор судейской бригады и членов жюри.
4. Протоколы соревнований.
5. Подведение итогов соревнований.
6. Жеребьевка.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам на учебный год.